

**Rapport d'évaluation**

**Demande n°1339**

**Nom de l'État partie: TUNISIE**

**Titre du projet :** Jeunes sportifs et compléments alimentaires ; Tendances ou Performance ? Pour une approche préventive.

**Réalisations :**

Ce projet a été réalisé selon les étapes prévues au Calendrier de la demande :

**1. Objectif de l'étude :**

Notre projet est focalisé sur la consommation des compléments alimentaires en tant que comportement à risque et une introduction au dopage chez les jeunes sportifs selon l'âge, le sexe, la discipline.

- Dresser un état des lieux sur le phénomène de consommation de compléments alimentaires chez les jeunes sportifs d'élites licenciés.
- Mesurer l'ampleur de la consommation de compléments alimentaires chez les jeunes sportifs d'élites licenciés.
- Analyser la consommation de compléments alimentaires selon :
  - l'âge des jeunes sportifs d'élites licenciés.
  - la discipline des jeunes sportifs d'élites licenciés.
  - les types de suppléments.
  - les sources d'approvisionnement en compléments alimentaires.
  - l'origine des prescriptions des compléments alimentaires.
- Identifier les déterminants qui orientent le comportement du jeune sportif, dans la consommation des compléments alimentaires (mimétisme, recherche de performance, ignorance, entourage obligeant/favorisant la prise, ...).
  - mettre en place des mesures stratégiques d'éducation efficace et adaptée (ciblant essentiellement les jeunes, formation de formateurs, ...)

## 2. Méthodologie du travail

### 1. Type d'étude

Nous avons réalisé une enquête « Connaissances Attitudes et Pratiques », auprès de 488 jeunes sportifs d'élite, pendant l'année 2017, en Tunisie.

### 3. Population d'étude

Notre population cible était représentée par les jeunes sportifs d'élite licenciés.

Ils appartenaient aux trois catégories minimales, cadettes et juniors.

Ils appartenaient aux deux sexes : Féminin et Masculin

Nos jeunes sportifs d'élite appartenaient aux disciplines les plus touchées par l'usage de compléments alimentaires

Les régions : ce projet touche les jeunes sportifs dans les différentes régions du pays : nord, centre et sud.

### 4. Protocole d'Etude

Un questionnaire spécifique présenté ci-après a été préalablement établi.

Lors d'une séance réunissant les sportifs, les objectifs et l'utilité pratique de l'étude ont été présentés systématiquement aux sportifs et aux encadreurs, afin de les rassurer et de faciliter leur adhésion et leur coopération.

Passation d'un questionnaire anonyme, bilingue (en français et en arabe) validé et adapté aux sportifs de la population cible.

Les sportifs ont rempli eux même leurs questionnaires en la présence des enquêteurs et cela avec la collaboration de leurs fédérations dans des lieux différents tel que le Terrain, les Salles d'entraînement, le Centre National de la Médecine et des Sciences du Sport (CNMSS) ou l'Agence Nationale Anti-Dopage (ANAD).

- Réalisation de l'enquête en 2 phases :

- Phase 1 : passation du questionnaire aux sportifs de la population cibles.
- Phase 2 : animation de séances de sensibilisation et de prévention sur les méfaits de la consommation des compléments alimentaires.

#### Phase d'investigation :

Une évaluation de la situation est indiquée. Cette évaluation permet d'avoir une idée claire sur l'état initial des lieux

Cette évaluation est réalisée par un questionnaire adapté et déjà validé dans des travaux tunisiens antérieurs.

Cette approche directe tête à tête par un questionnaire anonyme, cible l'ensemble de la population concernée des jeunes sportifs d'élites.

Ainsi, un premier passage évaluera l'état initial des lieux des connaissances et attitudes en matière de compléments alimentaires ; et il permet d'orienter les actions correctives à mener et les messages de sensibilisation.

- Lors d'une séance réunissant les sportifs, les objectifs et l'utilité pratique de l'étude ont été présentés systématiquement aux sportifs et aux encadreurs, afin de les rassurer et de faciliter leur adhésion et leur coopération.

- Présence de l'équipe d'investigation tout au long de la session d'administration à proximité des sujets questionnés
- Vérification par les membres de l'équipe des questionnaires remplis, au fur et à mesure de leur retour, avec possibilité de compléter les réponses omises et/ou correction des réponses aberrantes, par incompréhension de la question.

L'objectif de cette étape étant de dresser un état des lieux des connaissances et attitudes vis-à-vis du dopage et des conduites associées.

#### Phase de prévention :

Durant les jours des actions de prévention, des affichages ont été assurés (roll-up, banderoles, drapeaux, oriflammes).

Ce deuxième passage pour mener une action de sensibilisation et d'éducation ciblant l'ensemble de la population concernée des jeunes sportifs d'élites et leur entourage, d'encadreurs, entraîneurs, médecins et parents.

Cette action a pour objectif de faire changer les comportements afin d'adopter un comportement sain.

Cette action est réalisée par des personnels expérimentés de l'ANAD sur les lieux d'entraînement, dans les fédérations, lors de réunions de groupes de sportifs,... des brochures ( arabe/français) ont été distribuées aux participants et des affiches sont placées sur les lieux de sensibilisation, l'annonce d'un site web et de son adresse lors de cette action.

Distribution de gadgets et de cadeaux portant les slogans du sport propre et les logos des partenaires (ANAD et UNESCO). aux participants.

### **3. Traitement Statistique des données collectées :**

- Collecte des données actualisées sur le nombre des jeunes sportifs licenciés par catégorie et par discipline en Tunisie.
- Saisie des données de l'enquête de terrain.
- Procéder à la vérification et au nettoyage de la saisie des données de l'enquête de terrain.
- Faire l'analyse statistique des données recueillies, par le logiciel d'analyse statistique SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*).

L'analyse comporte :

- un volet purement descriptif en rapport avec les connaissances et attitudes vis-à-vis des compléments alimentaires mais aussi les déterminants orientant le comportement du jeune sportif dans la consommation des compléments alimentaires, en calculant :
  - pour les variables qualitatives : des proportions,
  - pour les variables quantitatives : des moyennes, écart types, médianes et étendues.
- Un volet analytique permettant de procéder à des comparaisons intra-groupes et inter-groupes, en utilisant :

- le test T de Student pour la comparaison de deux moyennes sur séries indépendantes
- le test Anova pour la comparaison de plusieurs moyennes sur séries indépendantes
- le test du Khi-deux de Pearson pour la comparaison de proportions et le test exact de Fisher en cas de non applicabilité de ce dernier test.
- Des tests pour séries appariées seront utilisés pour évaluer les changements de connaissances, des attitudes et les changements des comportements, avant et après l'action de sensibilisation.
- Des corrélations de Pearson permettront d'établir des associations entre les scores des réponses et l'âge des jeunes sportifs enquêtés.

### Groupes cibles :

Notre population cible est représentée par les jeunes sportifs d'élites licenciés.

Mais vu l'effectif important de ces sportifs et la lourdeur d'une enquête exhaustive qui les atteindrait tous en totalité, notre choix est de travailler sur un échantillon représentatif de cette population cible. Notre but étant d'avoir des résultats fiables et réels ; mais aussi de pouvoir extrapoler les résultats retrouvés à toute la population des jeunes sportifs d'élites licenciés.

Nous avons inclus 448 jeunes sportifs d'élites licenciés catégorisés selon :

- La catégorie : Minimes - Cadets - Juniors
- Le sexe : Féminin et Masculin
- La Discipline : on va viser les disciplines les plus touchées par l'usage de compléments alimentaires : sport d'endurance - sport de combat - sport de résistance.

Tableau 1 : Spécialité sportive

Spécialité sportive	Nombre de sujets	Pourcentage (%)
Handball	79	17,6
Volley-ball	74	16,5
Athlétisme	68	15,2
Lutte	68	15,2
Rugby	49	10,9
Judo	48	10,7
Haltérophilie	29	6,5
Cyclisme	20	4,5
Aviron	13	2,9
Total	448	100,0

- Les régions : ce projet touchera les jeunes sportifs dans différentes régions du pays : Nord, Centre et Sud.
- L'analyse statistique a été faite par des logiciels statistiques sophistiqués, à savoir Epi Info et SPSS.

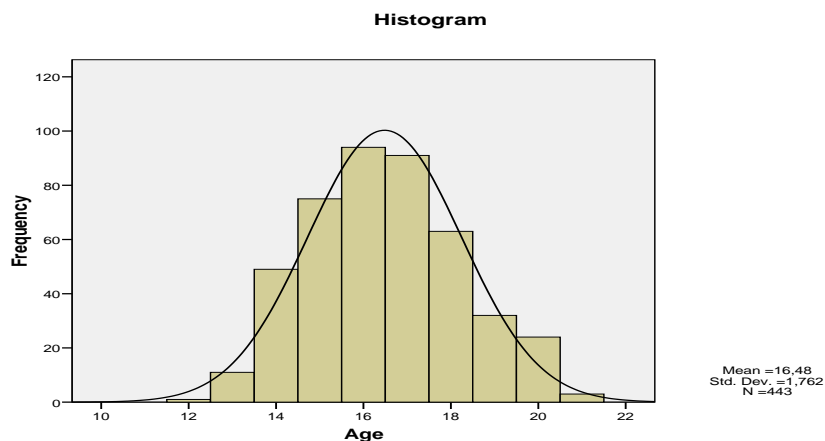


Figure 1 : Distribution des âges des jeunes sportifs d'élites

Nos jeunes sportifs d'élite appartenait aux catégories des Minimes (22,8%), des Cadets (41,5%) et des Juniors (36,7%) (Tableau 2).

Tableau 2 : Catégories des jeunes sportifs d'élites

Catégorie	Nombre de sujets	Pourcentage (%)
Minimes	102	22,8
Cadets	186	41,5
Juniors	160	35,7
Total	448	100,0

Les jeunes sportifs d'élites enquêtés étaient de sexe masculin dans 55,6% des cas et de sexe féminin dans 44,4% des cas. Le sexe ration était de 1,25 (Figure 2).

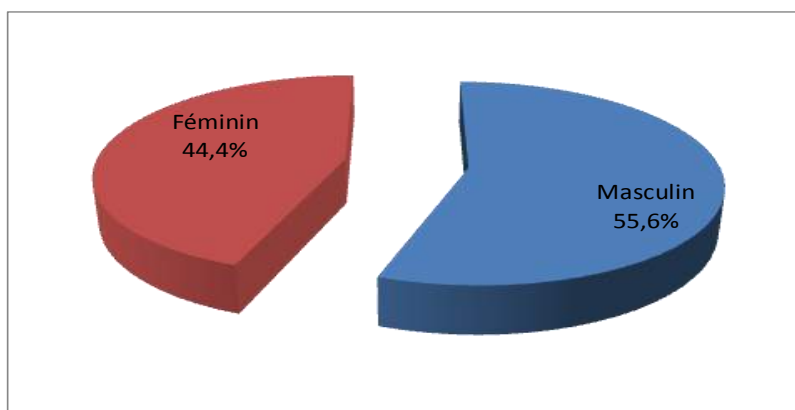


Figure 2 : Répartition des jeunes sportifs d'élites selon le sexe

## Age des jeunes sportifs d'élites selon la catégorie

L'analyse "démographique" de notre population selon l'âge, le genre, la catégorie et la spécialité sportive, serait d'un grand intérêt dans l'intervention corrective préventive essentiellement dans sa composante éducative, d'information et de communication.

La moyenne d'âge des sportifs d'élites dans la catégorie des Minimes était de  $14,59 \pm 0,9$  ans.

La moyenne d'âge des sportifs d'élites dans la catégorie des Cadets était de  $16,14 \pm 1,1$  ans.

La moyenne d'âge des sportifs d'élites dans la catégorie des Juniors était de  $18,07 \pm 1,2$  ans.

### Distribution de l'âge des jeunes sportifs d'élites selon la catégorie et selon le sexe :

Dans la catégorie des Minimes, le sexe masculin a représenté 38,0% et le sexe féminin 62,0%, soit un sexe ratio de 0,61.

Dans la catégorie des Cadets, le sexe masculin a représenté 64,8% et le sexe féminin 35,2%, soit un sexe ratio de 1,84.

Dans la catégorie des Juniors, le sexe masculin a représenté 56,6% et le sexe féminin 43,4%, soit un sexe ratio de 1,30

La moyenne d'âge des sportifs d'élites dans la catégorie des Minimes était de  $15,26 \pm 0,6$  ans pour les garçons et de  $14,18 \pm 0,7$  ans pour les filles

La moyenne d'âge des sportifs d'élites dans la catégorie des Cadets était de  $16,42 \pm 1,1$  ans pour les garçons et de  $15,66 \pm 1,1$  ans pour les filles

La moyenne d'âge des sportifs d'élites dans la catégorie des Juniors était de  $18,53 \pm 1,2$  ans pour les garçons et de  $17,46 \pm 0,9$  ans pour les filles

Dans notre population enquêtée et toutes catégories confondues, les garçons étaient plus nombreux que les filles dans toutes les spécialités sportives sauf dans le Handball (sexe ratio 0,76) et le Rugby (sexe ratio 0,96). Pour le Judo, il y avait deux garçons pour une fille (Tableau 3).

Tableau 3 : Distribution du genre des jeunes sportifs d'élites selon la spécialité sportive

Spécialité sportive	Genre		total	Sexe ratio
	Masculin	Féminin		
Judo	32	16	48	2,00
cyclisme	13	7	20	1,86
volley-ball	47	27	74	1,74
Lutte	40	28	68	1,43
Aviron	7	5	12	1,40
Haltérophilie	15	13	28	1,15
Athlétisme	36	32	68	1,13
Rugby	24	25	49	0,96
Handball	34	45	79	0,76
Total	248	198	446	1,25

Dans la catégorie des minimes, il y avait plus de filles que de garçons (sexe ratio = 0,62). Les filles étaient plus nombreuses en Athlétisme (sexe ratio = 0,63) et en Handball (sexe ratio = 0,11). Il n'y avait que des filles et aucun garçon en Aviron, Cyclisme et Haltérophilie.

Dans la catégorie des Cadets, les garçons étaient plus nombreux que les filles dans toutes les spécialités sportives, sauf en Athlétisme où il y avait autant de garçons que de filles. En Aviron et Cyclisme il y avait quatre garçons pour une fille. En Volley-ball il n'avait aucune fille.

Dans la catégorie des Juniors, les garçons étaient plus nombreux que les filles dans toutes les spécialités sportives, sauf en Haltérophilie (sexe ratio = 0,75) et Rugby (sexe ratio = 0,96). En Aviron et Cyclisme, il y avait trois garçons pour une fille (Tableau 4).

Tableau 4 : Répartition du genre des jeunes sportifs d'élite selon la Spécialité sportive et la Catégorie

Catégorie	Genre	Spécialité sportive	Nombre de sujets	Pourcentage (%)	
Minimes	Masculin	Athlétisme	5	12,8	
		Handball	2	5,1	
		Lutte	3	7,7	
		volley-ball	29	74,4	
		Total	39	100,0	
	Féminin	Athlétisme	8	12,7	
		Aviron	3	4,8	
		cyclisme	3	4,8	
		Haltérophilie	1	1,6	
		Handball	19	30,2	
		Lutte	2	3,2	
		volley-ball	27	42,9	
		Total	63	100,0	
	Cadets	Masculin	Athlétisme	19	16,0
Aviron			4	3,4	
cyclisme			4	3,4	
Haltérophilie			12	10,1	
Handball			13	10,9	
Judo			19	16,0	
Lutte			30	25,2	
volley-ball			18	15,1	
Total			119	100,0	
Féminin		Athlétisme	19	29,2	
		Aviron	1	1,5	
		cyclisme	1	1,5	
		Haltérophilie	8	12,3	
		Handball	8	12,3	
		Judo	9	13,8	
		Lutte	19	29,2	
		Total	65	100,0	
		99	Aviron	1	50,0
			Haltérophilie	1	50,0
Total	2		100,0		
Juniors	Masculin	Athlétisme	12	13,3	
		Aviron	3	3,3	
		cyclisme	9	10,0	
		Haltérophilie	3	3,3	

	Handball	19	21,1
	Judo	13	14,4
	Lutte	7	7,8
	Rugby	24	26,7
	<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100,0</b>
Féminin	Athlétisme	5	7,1
	Aviron	1	1,4
	cyclisme	3	4,3
	Haltérophilie	4	5,7
	Handball	18	25,7
	Judo	7	10,0
	Lutte	7	10,0
	Rugby	25	35,7
	<b>Total</b>	<b>70</b>	<b>100,0</b>

### Meilleure compréhension des questions relatives à l'antidopage :

#### Identification des compléments alimentaires

En les interrogeant, les jeunes sportifs d'élites ont déclaré qu'ils consommaient essentiellement des Plantes (62,3%), des Vitamines (44,6%), des Boissons énergétiques (25,4%), des Protéines (21,2%) et des Minéraux (20,5%). Plus des quatre cinquième (80,1%) de nos jeunes sportifs d'élites ont déclaré consommer du café (Figure3)

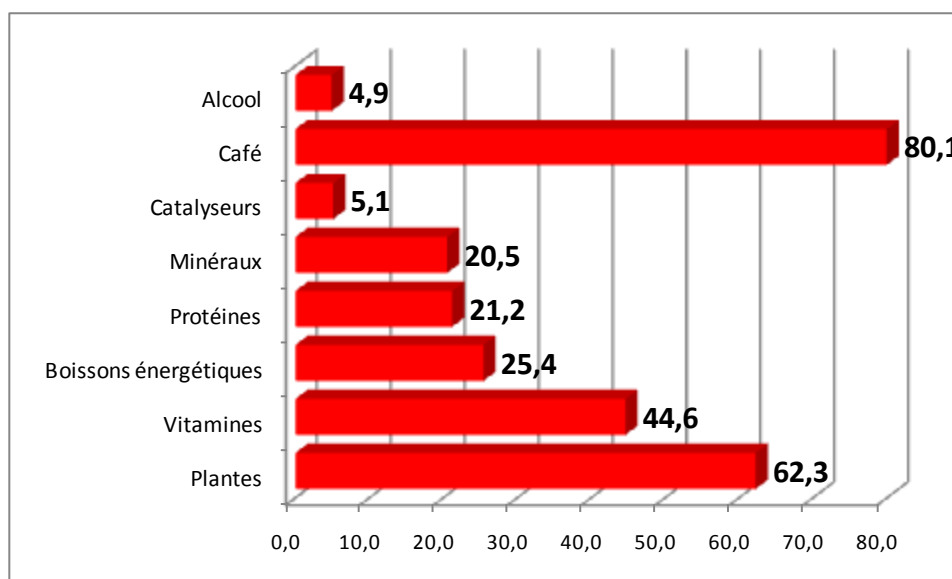


Figure3 : Consommation des compléments alimentaires par les jeunes sportifs d'élites



## Consommation selon la spécialité sportive, la catégorie et selon le sexe

### Consommation de tous les produits :

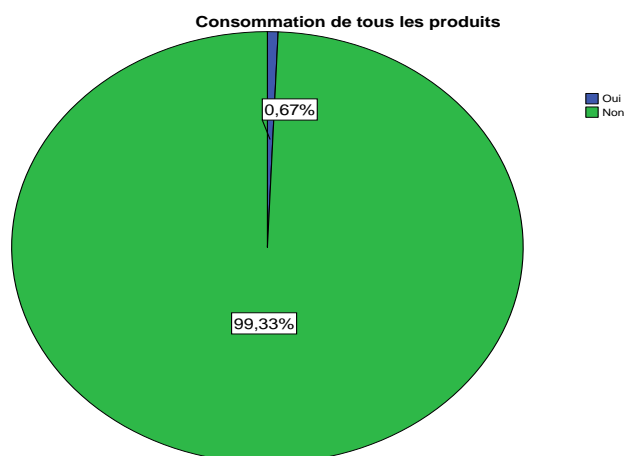


Figure 4 : Consommation de tous les compléments alimentaires mentionnés

### Consommation de tous les compléments alimentaires (à part café et alcool)



Figure 5 : Consommation de tous les compléments alimentaires mentionnés à part le café et l'alcool

## Consommation d'au moins un produit:

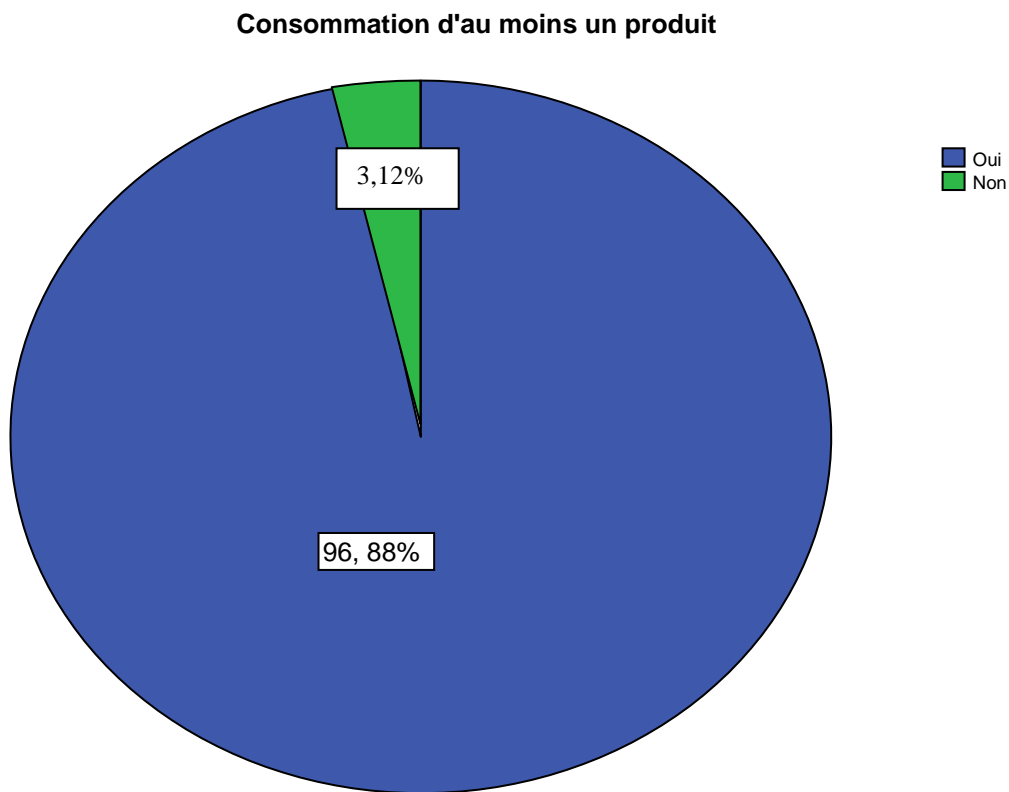


Figure 6 : Consommation d'au moins un des compléments alimentaires mentionnés

### Consommation d'au moins un des compléments alimentaires mentionnés mis à part le café et l'alcool :

En écartant l'alcool et le café, 407 jeunes sportifs d'élites (90,85%) ont déclaré qu'ils consommaient au moins l'un des compléments alimentaires mentionnés, à savoir les Boissons énergétiques, les Minéraux, les Protéines, les Vitamines, les Plantes ou les Catalyseurs (Figure 7). Ceci dit, 41 jeunes sportifs d'élites (9,15%) ont déclaré qu'ils ne consommaient aucun des compléments alimentaires mentionnés, mis à part le café et l'alcool. Ces derniers appartenaient aux spécialités d'Athlétisme (19 sportifs), de Judo (8 sportifs), de Handball (6 sportifs), de Rugby (3 sportifs), de Lutte (2 sportifs), d'Aviron (un seul sportif), de cyclisme (un seul sportif) et d'Haltérophilie (un seul sportif)

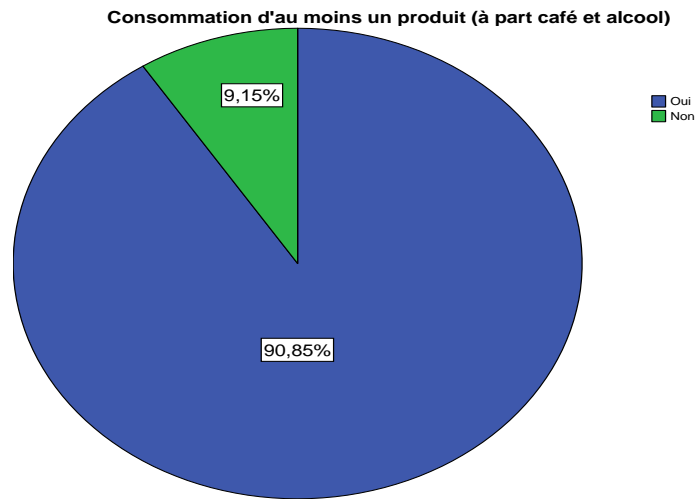


Figure 7 : Consommation d'au moins un des compléments alimentaires mentionnés mis à part le café et l'alcool

### Consommation selon le sexe :

Il n'a pas été observée d'association statistiquement significative entre la consommation des compléments alimentaires et le sexe des sportifs d'élites ( $p=0,416$ ).

		Consommation de tous les compléments		Total
		Oui	Non	
Genre	Masculin	1 0,4%	247 99,6%	248 100,0%
	Féminin	2 1,0%	196 99,0%	198 100,0%
Total		3 0,7%	443 99,3%	446 100,0%

Dans notre enquête, il n'a pas été observée d'association statistiquement significative entre l'abstention de consommation des compléments alimentaires et le sexe des sportifs d'élites ( $p=0,106$ ).

		Consommation d'au moins un des compléments		Total
		Oui	Non	
Genre	Masculin	243 98,0%	5 2,0%	248 100,0%
	Féminin	189 95,5%	9 4,5%	198 100,0%
Total		432 96,9%	14 3,1%	446 100,0%

## Sources d'approvisionnement :

L'approvisionnement des compléments alimentaires se faisait aussi bien en Tunisie qu'à l'étranger (Figure 8).

En Tunisie, l'approvisionnement se faisait essentiellement dans les grandes surfaces (50,7% des jeunes sportifs d'élite), dans les pharmacies (29,2% des sportifs d'élite) et dans les magasins de sport (15% des sportifs d'élite). Sept jeunes sportifs d'élites (1,6%) s'approvisionnaient dans les grandes surfaces, dans les pharmacies et dans les magasins de sport. Il s'agissait de cinq sportifs de volleyball, d'un sportif d'aviron et d'un sportif de cyclisme.

A l'étranger, l'approvisionnement se faisait essentiellement dans les magasins de sport (12,1% des sportifs d'élite), dans les grandes surfaces (9,2% des jeunes sportifs d'élite) et dans les pharmacies (5,4% des sportifs d'élite). Deux jeunes sportifs d'élites (0,4%) s'approvisionnaient à l'étranger dans les grandes surfaces, dans les pharmacies et dans les magasins de sport. Il s'agissait d'un sportif de volleyball et d'un sportif d'aviron.

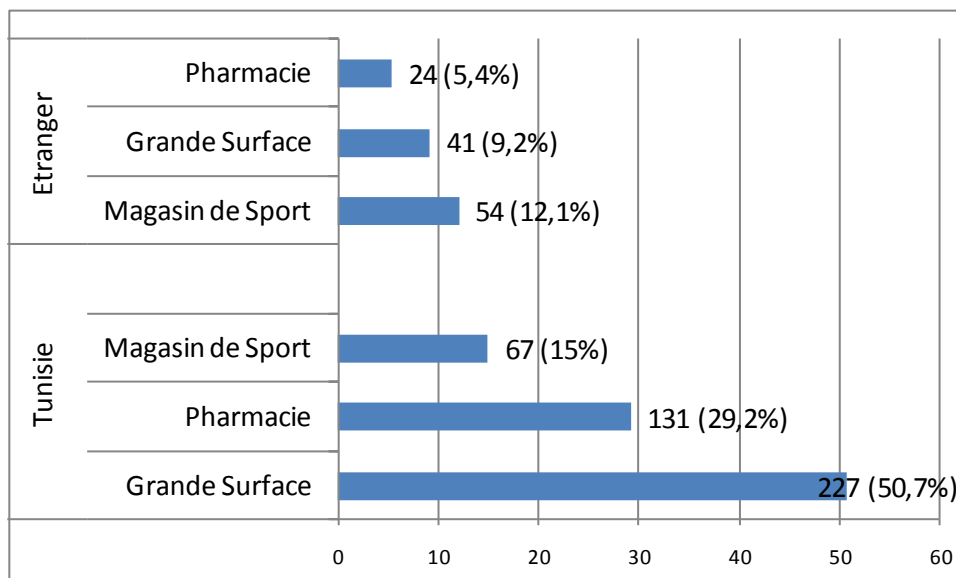


Figure 8: Sources d'approvisionnement des compléments alimentaires en Tunisie et à l'étranger

## Modalités d'acquisition

Près de deux personnes sur trois de nos jeunes sportifs d'élites enquêtés consommaient des compléments alimentaires de leur propre initiative ; en effet 58,9% des jeunes sportifs d'élites (n=264) consommaient des compléments alimentaires de leur propre initiative.

Près d'une personne sur quatre de nos jeunes sportifs d'élites enquêtés consommaient des compléments alimentaires avec ou par l'intermédiaire de son entraîneur ; en effet 52,8% des jeunes sportifs d'élites (n=102) consommaient des compléments alimentaires avec ou par l'intermédiaire de l'entraîneur.

Parmi les jeunes sportifs d'élites enquêtés, 17,6% (n=79) ont déclaré qu'ils ont consommé des compléments alimentaires à la suite d'une prescription médicale, 8,7% (n=39) par l'intermédiaire d'une tierce personne et 8,9% (n=40) par mimétisme et pour imiter les autres sportifs (Figure 9).

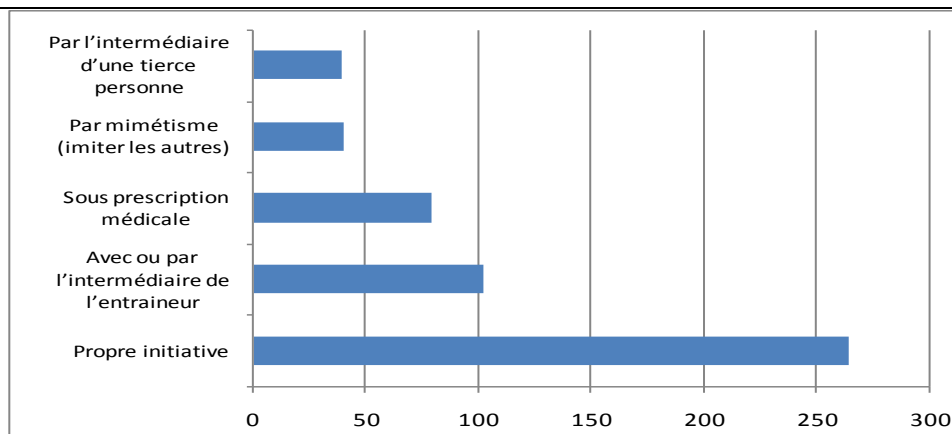


Figure 9: Modalités d'acquisition des compléments alimentaires

### Effets des compléments alimentaires selon les sportifs : Perception de Bénéfice Palpable

Parmi les jeunes sportifs d'élites enquêtés, près d'une personne sur deux a déclaré avoir tiré un bénéfice palpable avec la consommation de complément alimentaire (Tableau 5)

Selon nos jeunes sportifs d'élites, le bénéfice tiré était de type d'énergie (24,6% ; n=110), le fait de gagner du poids et de développer la masse musculaire (3,8% ; n=17), de récupération (2,2% ; n=10) ou d'avoir de la force (1,1% ; n=5).

Tableau 5: Déclaration des jeunes sportifs d'un bénéfice palpable tiré par la consommation de complément alimentaire

		Nombre sportifs	Pourcentage (%)	Pourcentage valide (%)
Valid	Oui	243	<b>54,2</b>	55
	Non	199	44,4	45
	Total	442	98,7	100
Missing		6	1,3	
Total		448	100	

Parmi les jeunes sportifs d'élites enquêtés, plus d'une personne sur trois (38,4%) pensait que la consommation de compléments alimentaires était utile pour sa santé. Près d'une personne sur deux (42%) pensait que la consommation de compléments alimentaires était utile pour sa performance. Plus d'une personne sur quatre (27,2%) prenait des compléments alimentaires pour combler sa ration alimentaire (Tableau 6). Plus d'un jeune sportif d'élites sur deux (**50,9%** ; n=228) pensait que la consommation de compléments alimentaires était utile pour la santé ou bien pour la performance.

Tableau 6: Utilité de la consommation des compléments alimentaires selon les jeunes sportifs d'élites

Déclarations des sportifs		Nombre sportifs	Pourcentage (%)	Pourcentage valide (%)	
Utile pour la santé	Valid	Oui	172	<b>38,4</b>	38,9
		Non	270	60,3	61,1
		Total	442	98,7	100,0
Missing		6	1,3		
Total		448	100,0		
Utile pour la performance	Valid	Oui	188	<b>42,0</b>	42,7
		Non	252	56,3	57,3
		Total	440	98,2	100,0
Missing		8	1,8		
Total		448	100,0		

Les jeunes sportifs d'élites qui pensaient que la consommation de compléments alimentaires était utile pour la santé ou bien pour la performance, étaient essentiellement de la spécialité sportive de Rugby, de volleyball, d'haltérophilie et de handball (Figure 10).

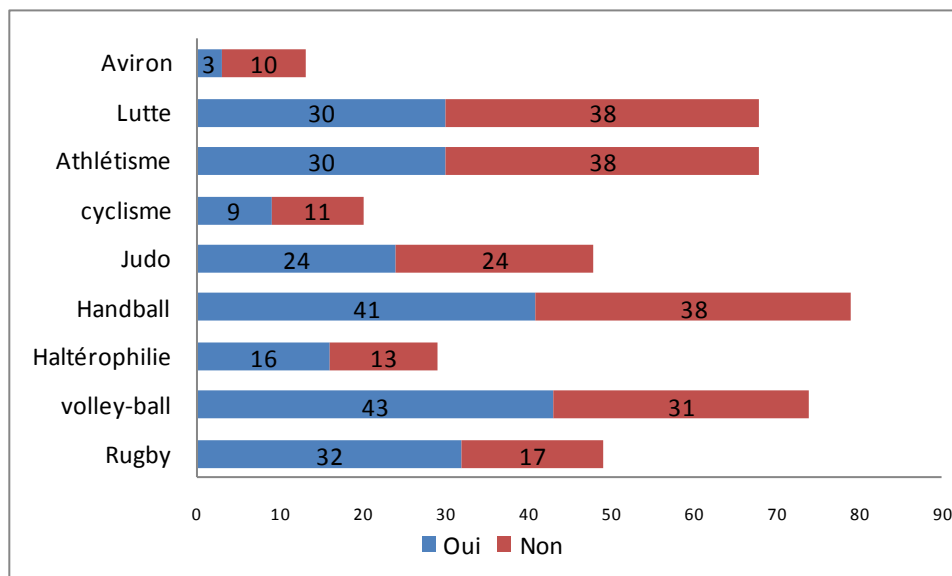


Figure 10 : Utilité de la consommation des compléments alimentaires selon les spécialités sportives

### Prise de conscience du danger de la consommation des compléments alimentaires sur la santé et le sport :

Parmi les jeunes sportifs d'élites enquêtés, plus des deux tiers des sportifs (70,5%) ne pensaient pas que la consommation de compléments alimentaires représentait un danger pour la santé. Plus des trois quart de sportifs (76,1%) ne pensaient pas que la consommation de compléments alimentaires représentait un danger pour le sport (Tableau 7).

Tableau 7: Perception du danger de la consommation des compléments alimentaires par les jeunes sportifs d'élites

Déclarations des sportifs		Nombre sportifs	Pourcentage (%)	Pourcentage valide (%)	
Danger pour la santé	Valid	Oui	125	27,9	28,3
		Non	316	<b>70,5</b>	71,7
		Total	441	98,4	100,0
	Missing	7	1,6		
Total		448	100,0		
Danger pour le sport	Valid	Oui	98	21,9	22,3
		Non	341	<b>76,1</b>	77,7
		Total	439	98,0	100,0
	Missing	9	2,0		
Total		448	100,0		

La perception du danger de la consommation des compléments alimentaires, sur la santé du sportif ou bien sur le sport en général, n'était pas associée à l'initiative d'achat des produits ( $p=0,158$ ), ni à l'approvisionnement en Tunisie ( $p=0,614$ ) ou à l'étranger ( $p=0,531$ ). Par contre, il a été observée une association statistiquement significative entre la perception du danger par le sportif et l'achat de produits sur conseil ou prescription ( $p=0,015$ ).

### Connaissance de la composition :

Près des deux tiers des sportifs enquêtés (62,5%) ne connaissaient pas la composition des compléments alimentaires (Figure 11).

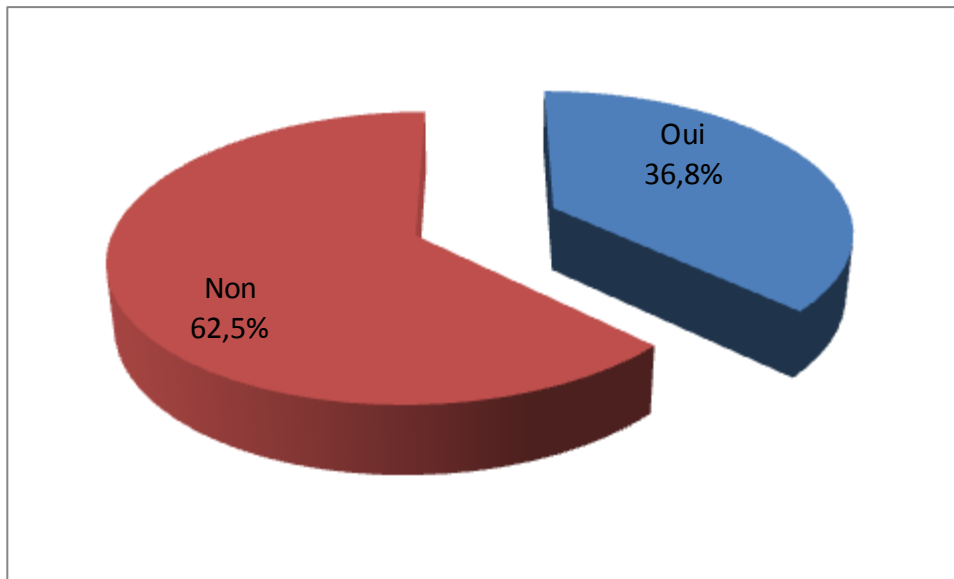


Figure 11: Connaissance de la composition des compléments alimentaires

Parmi les jeunes sportifs d'élites enquêtés, 17,9% ont conseillé des compléments alimentaires à d'autres sportifs ou personnes. Il s'agissait essentiellement de protéines, de vitamines et de boissons énergétiques.

### Conclusion – Recommandations

Notre enquête a mis en évidence que 96,88% des jeunes sportifs d'élites ont consommé au moins un complément alimentaire. Seulement 3,12% (n=14) jeunes sportifs d'élites enquêtés ont déclaré qu'ils ne consommaient aucun complément alimentaire. En les interrogeant, les jeunes sportifs d'élites ont déclaré qu'ils consommaient essentiellement des Plantes (62,3%), des Vitamines (44,6%), des Boissons énergétiques (25,4%), des Protéines (21,2%) et des Minéraux (20,5%). Cependant, l'utilisation des oligoéléments et minéraux ainsi que des stimulants et catalyseurs n'a pas été négligeable.

Ces athlètes d'élite s'approvisionnaient de la Tunisie et de l'étranger, essentiellement auprès des pharmacies, auprès des magasins de sport et des grandes surfaces. Cette consommation a été plus souvent effectuée par la propre initiative des athlètes ou encouragée par les entraîneurs et les collègues, en période de compétition et de récupération. Le nombre des produits prescrits et consommés a varié d'une discipline à une d'autres.

70,5% des sportifs ont trouvé que les compléments alimentaires ne représentent pas de danger pour leur santé et 76,1% ont déclaré que les compléments alimentaires ne représentent pas de danger pour leur sport.

Ceci dit, l'usage des suppléments alimentaires en Tunisie constitue un véritable problème, condamné à s'intensifier dans les années à venir, menaçant à la fois la santé de ces sportifs d'élite ainsi que leurs performances.

Les athlètes ont besoin d'être mis au courant des conséquences fâcheuses voire néfastes de l'usage des suppléments alimentaires.

Les autorités sportives se doivent d'assurer l'éducation nutritionnelle des sportifs et de les guider dans leurs choix.

Proposée de façon pédagogique par le médecin avec une intention préventive ou thérapeutique, elle est généralement bien adaptée. L'information sur les objectifs est capitale: le sportif doit comprendre qu'il s'agit d'optimiser l'état de santé de son corps, sollicité par un sport de haut niveau.

Dans de telles conditions, on peut espérer que l'usage raisonné et raisonnable des suppléments alimentaires s'inscrira dans un objectif de réduction de la tentation du dopage par l'amélioration de l'apport alimentaire.

Il est probable que l'identification plus précise des sportifs à risque associée à un programme d'éducation strict sur l'utilisation des compléments alimentaires dès les premières années d'école offrirait ensemble de l'espoir pour les générations futures.

Notre souci constant est de conserver une vision globale afin de nous donner toutes les chances de mettre en œuvre nos recommandations en l'occurrence sensibiliser les différents partenaires de la pratique sportive: les athlètes, les entraîneurs, les médecins et les instances dirigeantes.

La sensibilisation des entraîneurs est un élément clé dans la stratégie de sensibilisation des athlètes. En effet, qui d'autre a plus de crédibilité aux yeux des athlètes que leurs entraîneurs ?

Cette sensibilisation pourrait constituer un instrument très efficace puisque les messages véhiculés par un entraîneur auront une incidence majeure sur ce que l'athlète considérera comme les avantages et les inconvénients (voire même les risques) des suppléments.

L'importance du problème que constitue l'utilisation désordonnée des suppléments alimentaires impose d'utiliser des moyens pertinents et de grande audience. L'internet est évidemment un de ces moyens. Actuellement, l'ANAD ne cesse de diffuser des informations sur son site web ([www.anad.tn](http://www.anad.tn)) et sur sa page face book, en sa qualité de principal organisme responsable de la lutte contre le dopage en Tunisie.

Enfin, il faudrait intégrer les médecins du sport comme acteurs incontournables et partenaires privilégiés dans la sensibilisation des athlètes. En effet, ils doivent s'assurer que la supplémentation est bien comprise et interprétée par le sportif mais également informer le sportif justement sur les objectifs d'une supplémentation personnalisée préventive et curative.



### **Problèmes rencontrés ou enseignements tirés du projet :**

- Lors de la phase de collecte des informations, quelques fédérations se sont montrées réticentes à nous communiquer le listing des sportifs par discipline et par catégories peut être faute d'information actualisés.
- Lors de la phase de sensibilisation nous avons remarqué que le temps alloué à la séance a dépassé la plupart de fois les 60 minutes prévues (allant jusqu'à 90 minutes) ceci est dû au nombre des questions posés par les sportifs qui ont montré leur intérêt au sujet.

### **Coopération avec d'autres organisations ou sources de financement :**

A part la contribution de l'ANAD, ce projet n'a reçu aucune autre forme de financement.

Un partenariat de qualité entre l'ANAD et

- Le ministère de la Jeunesse et des Sports
  - Les fédérations concernées, notamment celles des sports ciblés dans ce projet
  - L'Observatoire National du Sport (ONS).
  - La Faculté de Médecine de Tunis : départements d'Epidémiologie et de Médecine préventive et de Physiologie,
- a permis la coordination des activités de façon à faciliter l'exécution et les activités de terrain ainsi que l'analyse statistique.

Un préaccord a été établi avec les organismes mentionnés ci- dessus ainsi que tout autre intervenant dont la contribution est jugée, en cours de route, nécessaire pour une meilleure exécution du projet.

### **Activité de suivi :**

Une évaluation sera envisagée ultérieurement (chez la même population) 2 à 3 mois après la fin du projet, afin de déterminer le degré de dilution de l'information avec le temps. Une telle action serait intéressante dans le sens où elle peut nous indiquer approximativement la fréquence requise des séances de prévention pour le maintien du niveau des connaissances et sa mise à jour chez les sportifs d'élite.

Date : 08-03-2018

Cachet et signature  
Agence Nationale Antidopage

Dr. Jebali Halim

